WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1935-6—N 5
WARSZAWA

GIMNASTYKA PODSTAWĄ W. F.

Zdawałoby się, że po przeszło wiekowem doświadczeniu nad walorami wychowawczemi rozumowanych ćwiczeń ruchowych, powyższy tytuł jest niezaprzeczoną prawdą tak powszechnie znaną, że powtarzanie go jest zbyteczne. Tymczasem jesteśmy świadkami, jak pod wpływem nowych prądów wychowania fizycznego, nurtujących w Polsce, gimnastyka coraz to bardziej usuwana jest na plan dalszy na korzyść zabaw, gier i sportów. W tem dążeniu prześcignęliśmy nawet Anglję, ojczyznę współczesnego sportu, która, biorąc przykład z narodów skandynawskich, coraz bardziej hołduje gimnastyce, uważając ją za podstawę wychowania fizycznego młodego pokolenia.

Znane są wychowawcom fizycznym specyficzne wartości gimnastyki, które stawiają ją na fundamentalnem stanowisku wśród środków wychowania fizycznego. Przedewszystkiem **wszechstronność** wpływu na psychofizjologiczną strukturę człowieka, taką, jakiej nie posiada żaden nieomal ze znanych sportów; **działanie korektywne**, którem możemy wyrównywać do pewnego stopnia wrodzone braki organizmu, jak i nabyte przy jednostronnem uprawianiu pewnych ćwiczeń sportowych. Możność dokładnego **dozowania** ćwiczeń gimnastycznych czyni z nich w rękach wychowawcy subtelny środek o szerokiej skali precyzyjnych zadziałań na wychowanka. Bogaty **repertuar ruchów**, jakim można operować w stosunkowo niewielkich ilościach czasu, czyni z gimnastyki środek najekonomiczniejszy z pośród wszystkich znanych. Szczególnie w naszym klimacie **uniezależnienie się od kapryśnej pogody** rezerwą sali gimnastycznej umożliwia ciągłość pracy.

Wyż wymienione najważniejsze wartości gimnastyki dają szybki i pozytywny wynik, w przeciwieństwie do systemu zabaw, gier i sportów, który ze względu na konieczność długotrwałego stosowania i koszto-

wnych urządzeń jest systemem w naszych warunkach (wygląda to na paradoks) luksusowym.

Rola gimnastyki jako **podstawy i regulatora** wychowania fizycznego jest oczywista. Zrozumieli to dawno sportowcy wszystkich krajów, stosując ćwiczenia gimnastyczne jako gimnastykę kondycyjną i stosowaną (zaprawę) w swojej pracy.

Nie negujemy wartości wychowawczych zabaw, gier, sportów i ćwiczeń polowych, chcemy tylko odpowiedniej interpretacji obowiązujących programów ćwiczeń cielesnych, pragniemy bowiem, ażeby gimnastyka w naszem wychowaniu fizycznem odgrywała taką rolę, jaką jej dyktuje zdrowy rozsądek, poparty doświadczeniem narodów o wiekowej kulturze fizycznej. Wychodząc z tych przesłanek niniejszy zeszyt poświęcamy przedewszystkiem zagadnieniom gimnastyki.

UWAGI O GIMNASTYCE SZKOLNEJ W DANJI I SZWECJI [1]

W wychowaniu fizycznem państw skandynawskich gimnastyka odgrywa dominującą rolę. Uprawiana od czasów P. H. Linga przez szereg pokoleń, jest i dziś — obok wielu różnorodnych środków, jakiemi operuje wychowanie fizyczne — zmodyfikowana i zmodernizowana podstawową formą ruchu. Stała się tradycją, poprzez którą rozwinęło i utrwaliło się głębokie zrozumienie potrzeb kultury fizycznej narodu, tak wybitnie cechujące społeczeństwo krajów północnych.

Przejawia się to na każdym kroku. W pozytywnem i uczciwem ustosunkowaniu się młodzieży szkolnej, która swe ćwiczenia gimnastyczne wykonywa z najwyższem zainteresowaniem i zamiłowaniem, przyczem wszakże traktuje je poważnie, jako swój niejako narodowy obowiązek. W powszechnem zamiłowaniu do ruchu wogóle, a gimnastyki w szczególności całego społeczeństwa, wieczorem, po dniu pracy, zapełniają się ćwiczącymi wszystkie, liczne sale gimnastyczne. Ćwiczą starzy i młodzi, stowarzyszeni i amatorzy. Studenci, urzędnicy i rzemieślnicy. Wojsko w obszernych halach. Dzieci na dodatkowych kompletach szkolnych. Przez otwarte okna sal dochodzi do uszu przechodnia miarowy rytm ćwiczeń i krótkie słowa komendy.

---

1) Artykuł niniejszy, opracowany przez autorkę przy współudziale kol. kol. F. Frankiewicza, J. Lechowskiego, J. Tyszki oraz F. i K. Wejrauchow, jest oparty na spostrzeżeniach poczynionych w czasie wycieczki nauczycielskiej (patrz Nr. 4 „Wych. Fiz. w Szkole", str. 128).

W zainteresowaniu wreszcie i żywym oddźwięku, jaki wywołują w najszerszych kołach wszelkie poczynania z tej dziedziny: święta, pokazy czy też kursy i konferencje, na których w liczbie **czynnie** zainteresowanych gości nie brak najwybitniejszych przedstawicieli władz administracyjnych, wojskowych, a nawet... duchownych.

W tak korzystnej atmosferze praca wychowawcy fizycznego odbywa się spokojnie, celowo, bez dodatkowej straty energji na wciąż jeszcze u nas tak częstą walkę z nieuświadomieniem czy oporem środowiska domowego. Wzamian daje naprawdę wielkie rezultaty. Kultura fizyczna, którą my w Polsce z trudem dopiero zdobywamy, jest tu już faktem dokonanym.

Obserwacje nad gimnastyką szkolną Danji i Szwecji w czasie dwutygodniowego tam pobytu naszego były oczywiście fragmentaryczne, lecz nie mniej pozwoliły nam dość dokładnie zorjentować się w stosowanych tam metodach pracy nad rozwojem fizycznym dziewcząt i chłopców.

Gimnastyka żeńska w obu tych krajach jest pod silnym wpływem Björksten. Gimnastyka męska różni się dość mocno. W Danji wyraźnie przeważają wpływy Bukha, w konserwatywnej Szwecji w czystej formie zachowały się kardynalne postulaty systemu Linga. Tu praktyczność i utylitaryzm jest cechą ćwiczeń, tam ekspresja i piękno ruchu.

Zagadnienie gimnastyki szkolnej duńskiej i szwedzkiej postaram się rozpatrzeć z punktu widzenia **metody pracy, prowadzenia lekcyj** oraz **egzekutywy i wyników.**

I. Metoda pracy. Niejednokrotnie obserwowaliśmy w lekcji momenty, które wydawały się nam niezgodne z teoretycznemi założeniami, ustalonemi przez powagi naukowe tej miary, jak Lindhard, Haglund, Abramsson, przedstawiciele tych przecie krajów. Praktyka nie odpowiadała teorji. Dotyczyło to np. braku ćwiczeń uspakajających, zbyt silnego natężenia lekcji, zbyt trudnych — na nasze pojęcia — w stosunku do wieku form ruchu, stosowania ćwiczeń oddechowych i t. d. Zarówno gimnastyka szwedzka jak i duńska obfitują w **bogactwo materjału ćwiczebnego,** którego dobór przedstawia się w lekcjach rozmaicie . W szkołach szwedzkich moment dostosowania materjału do wieku i płci uwzględniony jest bardzo silnie. Stopniowanie faz w przejściu od form zabawowych do ścisłych form gimnastycznych, charakter rozkazownictwa, stopniowe dozowanie ćwiczeń na przyrządach — wszystko to razem jest bardzo starannie i drobiazgowo przygotowane, mimo, iż zmiana ćwiczeń następuje dość szybko. To samo widzieliśmy

w Danji w szkołach żeńskich. Chłopcy natomiast bardzo wcześnie przechodzą do form ścisłych, mało różniących się od ćwiczeń dorosłych. Ćwiczenia te w zależności od celów, którym mają służyć, przyswajane są przez ćwiczących również w odrębny sposób. W Danji wyuczanie ich oparte jest na zasadzie powtarzalności, drastycznie mówiąc „wykuwaniu". Ćwiczenie powtarza się dopóty, dopóki nie zostanie całkowicie opanowane. Brakuje poprawiania zapomocą łatwiejszej formy ruchu. Zmiana ćwiczenia stosowana jest jedynie w związku ze zmianą programu.

W Szwecji oraz w duńskiej gimnastyce dziewcząt sprawa ta oparta jest na zupełnie innych momentach, wynikających z doskonałego zrozumienia celowości ruchu zarówno przez prowadzącego, jak ćwiczących. Każdą trudniejszą formę ruchu poprzedza bardzo staranna analiza i przygotowanie.

Dalszym ciekawym momentem jest kwestja **natężenia i układu lekcji.** Przy bardzo znacznem natężeniu zarówno poszczególnych ćwiczeń, jak całości lekcji — w obu krajach — sprawa ta w szczegółach znowu przedstawia się odrębnie, co zresztą wiąże się z różnicami w układzie lekcji. Układ lekcyj kobiecych i szwedzkiej męskiej oparty jest na znanych nam zasadach i stopniowanie natężenia odbywa się w analogiczny do naszego sposób. W Danji lekcja chłopców dzieli się wyraźnie na dwie części: ćwiczenia wolne oraz przyrządowe. Ćwiczenia wolne prowadzone są jednym ciągiem, bez przerw, co sprawia, że tempo lekcji jest odrazu bardzo intensywne, nasilenie, duże na początku lekcji, słabnie raczej w części drugiej — przy jednostkowo czy grupami wykonywanych ćwiczeniach przyrządowych. W grupie tych ostatnich w Danji na pierwszy plan pod względem ilości poświęconego im czasu wysuwają się skoki i przerzuty, zajmujące w sumie przeciętnie 17 min. W Szwecji natomiast uprzywilejowaną grupę stanowią ćwiczenia równoważne, wykonywane w bardzo trudnych formach na znacznych wysokościach i kosztem dużego nakładu czasu. W porównaniu z naszemi lekcjami uderzała tu jeszcze mała ilość ćwiczeń dodatkowych.

Ostatni — charakterystyczny i znowu odrębny szczegół — to sprawa **rytmu** w lekcji. Jest on dominującym czynnikiem w gimnastyce duńskiej, tworząc zasadnicze ramy lekcji. Nie zaniedbywany w Szwecji — ma tam wszakże znaczenie mniejsze, bardziej pomocnicze i wyrabia się stopniowo, w miarę większego usprawnienia i opanowania formy ruchu. Wybitne wyrobienie Duńczyków pod względem wyczucia rytmu rzuca się wyraźnie w oczy.

II. Przeprowadzanie lekcji. Ze względu na wielką ilość związanych

z tą sprawą zagadnień stanowi ona podstawowy warunek właściwej organizacji pracy lekcyjnej. Podkreślić tu należy niektóre momenty, a mianowicie:

1. Techniczną sprawność prowadzenia lekcji. Składają się na nią: a) planowość pracy nauczyciela, wynikająca z doskonałego przygotowania się do lekcji, b) bogate i wszechstronne wyposażenie sal gimnastycznych z wielką ilością przyrządów, c) wyrobienie młodzieży, orjentacja szybka, poczucie odpowiedzialności, co pozwala na wprowadzenie podziału ćwiczących na zastępy, dokonywanego mechanicznie, a nie na podstawie różnicy usprawnienia, czy wzrostu, gdyż zarówno poziom rozwoju jak usprawnienia młodzieży i dzieci jest bardzo równy. Wszystkie te czynniki wpływają bardzo poważnie na należyte **wykorzystanie czasu.** Prawidłowa gospodarka czasem pozwala na dobre wyzyskanie przyrządów. Rzucało to się w oczy zwłaszcza na żeńskich lekcjach szwedzkich, gdzie ćwiczeniom równoważnym na przyrządach poświęcano dużo czasu, bez straty dla całości lekcji.

2. Ekonomję wysiłku nauczyciela, która zwracała specjalnie naszą uwagę w obu krajach. Nauczyciel nie okazuje tam ćwiczeń, lecz opisuje je krótko i komenderuje. Młodzież mimo to ćwiczy z uwagą w skupieniu, z oznakami prawdziwego zainteresowania. Cechy te umożliwiają ścisłe i dokładne wykonanie każdego rozkazu prowadzącego ćwiczenia, zupełnie jasnego na tle doskonałego przygotowania ćwiczących. W duńskiej gimnastyce chłopców stosowane jest ponadto zapowiadanie następnego ćwiczenia w toku wykonywania poprzedniego, co wszakże powoduje duży wysiłek ze strony ćwiczących zarówno nerwowy jak i fizyczny (ćwiczenia wolne, wstępne). Ogólne wychowanie młodzieży, wewnętrzna karność, które mogliśmy stwierdzić w najróżnorodniejszych warunkach (nietylko w czasie lekcyj), sprawiają, iż nauczyciel przy bardzo nawet licznych klasach zużywa minimalną ilość energji.

Ostatnim szczegółem ważnym dla organizacji pracy jest sprawa **asekuracji** w czasie ćwiczeń. Stosowana rzadko (tylko przy wyuczaniu ćwiczenia przez nauczyciela), pełniona jest przez doskonale do tego przygotowanych uczniów. Z chwilą opanowania ćwiczenia — zostaje usunięta, jako sprzeczna z duchem stwarzania warunków istotnej przeszkody.

III. Wyniki pracy. Tak, w ogólnym zarysie, przedstawiałyby się najważniejsze momenty metodyczno-organizacyjnej natury. Chodzi teraz o punkt w praktyce najważniejszy: **egzekutywę i wyniki** tak prowadzo-

nej pracy, świadczące dopiero o jej wartości. I tu rezultaty są imponujące. Rozpatrzymy je kolejno.

1. Na pierwszy plan bezwzględnie wysuwa się kwestja **postawy** poprawnej, ładnej, poprostu wzorowej. Znać tu pracę nietylko w kierunku wyrabiania, ale i należytego utrwalania właściwego sposobu trzymania się, co jako efekt daje prawidłową postawę nawykową. Dzieci nie garbią się nietylko na lekcji gimnastyki, ale i w codziennem potocznem życiu. Jasną jest rzeczą, że nie jest to wyłączną zasługą szkoły i gimnastyki. Działa tu niewątpliwie pewna predyspozycja zdrowego dziecka, zdrowych, silnych rodziców, no i — oczywiście — troska domu. Szkoła jednak kładzie na tę sprawę wielki nacisk. Poprzez częste w pierwszych latach nauki ćwiczenia korektywne i przypomnienia oraz przestrzeganie prawidłowej postawy — szybko osiąga się efekt automatyzacji, przyczem dalsza praca polega już tylko na zachowaniu zdobyczy poprzednich lat.

2. Równie dobrze przedstawia się kwestja **usprawnienia** młodzieży, którego poziom jest niezwykle wysoki. A więc: doskonale wyrobiona ruchomość stawów, doprowadzona do maksymum w Danji; lekkość, opanowanie techniki chodu (w Danji u chłopców mniej starannie opracowanej na koszt rytmu); umiejętność izolowania ruchu; czystość formy ruchu doprowadzona do zupełnej perfekcji przy nadzwyczajnej sprężystości i szybkości wykonania oraz świetnemu wyczuciu położenia i kierunku ruchu. Ocena tego ostatniego momentu w Danji jest nieco utrudniona naskutek rytmu i płynności ruchu. W gimnastyce szwedzkiej natomiast, gdzie częste jest wytrzymywanie pewnych postaw dla kontroli i duży nacisk na pracę statyczną — ów moment piękna ruchu daje się w pełni ocenić. Przy tych elementach wcześnie występuje opanowanie trudnych, złożonych (zarówno w znaczeniu fizycznej, jak myślowej koordynacji) form ruchu. Wyniki są osiągane bardzo szybko, tempo w przejściu od ćwiczeń łatwiejszych do trudniejszych dalekie od dawkowania, jakie stosujemy wobec naszych dzieci przez szereg lat tak bardzo stopniowo.

Tu jednak podkreślić muszę bardzo mocno doskonały ogólny stan zdrowotności w Danji i Szwecji, znacznie lepszy fizyczny rozwój dzieci. To też przy tak intensywnych formach ruchu wykazują one dużą siłę i wytrzymałość, czemu w niemałej mierze sprzyja poza innemi czynnikami także ilość czasu przeznaczonego na ćwiczenia cielesne, a wahająca się w szkołach obu krajów od 2 do 4 godzin tygodniowo.

3. W zakończeniu omawiania wyników chciałabym jeszcze podkreślić pewne wartości **natury wychowawczej**, które na lekcjach gimnastyki

znajdują swój pełny wyraz. Wyrosłe na ogólnem podłożu wychowawczem społeczeństw i wielkiej kulturze, są tu nadal podtrzymywane, rozwijane i kształcone. To przedewszystkiem cytowana już karność i opanowanie wewnętrzne, dalekie od jakiejkolwiek „tresury". Dalej niezwykła uczciwość dzieci, przejawiająca się w czasie gier. Solidność w pracy, dokładnem i starannem wykonywaniu i wykańczaniu każdego ćwiczenia. Zainteresowanie i przejęcie się lekcją, kiedy każde słowo nauczyciela w lot jest chwytane i wykonywane. Wreszcie duża doza zdecydowania i odwagi, wyrabiana przy umiejętnem pokierowaniu ćwiczeniami przyrządowemi.

JANINA KUTZNERÓWNA

O METODZIE SZKOLNEJ GIMNASTYKI MĘSKIEJ W DANJI

Gimnastyka męska i chłopięca w Danji niewątpliwie znajduje się pod wybitnym wpływem Bukha, lecz pod wieloma względami różni się od niej. To, co przedewszystkiem gimnastyka zawdzięcza Bukhowi, to wprowadzenie ruchu zamiast dawnych postaw, czyli przewagę czynności dynamicznej nad statyczną. Poza tem gimnastyka Bukha dostarczyła mnóstwo nowych ćwiczeń i kombinacyj zarówno bez przyrządów, jak i na przyrządach; Bukh wskazał też mnóstwo naturalnych przejść od jednego ćwiczenia do drugiego i cały szereg innych jeszcze, drobnych, nieuchwytnych wprost momentów natury dydaktycznej. A mimo to jednak lekcje w szkołach duńskich różnią się przedewszystkiem od lekcji Bukha konstrukcją. Odnosi się to zarówno do następstwa ćwiczeń, ilości i doboru — zawierają bowiem znacznie więcej postaw, niż to uwzględnia Bukh w swej metodzie pracy. Należy jeszcze sobie uprzytomnić, że metoda Bukha nie jest całkowicie oryginalna. Z łatwością można w niej odnaleźć elementy Falk, Björksten i innych reformatorów. Zresztą wszyscy współcześni reformatorzy wiele rzeczy biorą od siebie nawzajem i dlatego niektóre z nich usuwają się wprost z pod naszej oceny, jeśli idzie o pierwsze źródło. Do metody duńskiej przeniknęły one z „pierwszej ręki", lecz wszystko zostało bardzo umiejętnie powiązane w racjonalną i skończoną całość. Nie mamy więc do czynienia tam z metodą jednostkową, lecz z powiązaniem metod, które w połączeniu z danemi, dostarczonemi przez teorję gimnastyki profesora Lindharda, wytworzyły duńską metodę pracy, dającą w praktyce bardzo dobre wyniki.

Naogół przy układaniu lekcji gimnastyki w szkole duńskiej trzymają się celu, jaki się pragnie osiągnąć przez jej zastosowanie. Krótko dałoby się to określić w sposób następujący: dąży się do osiągnięcia harmonijnego rozwoju ćwiczących, do nauczenia dzieci używania i opanowania swego ciała, pragnie się wpłynąć na pobudzenie pewnych dyspozycyj psychicznych, uwzględniając przytem względy natury estetycznej. Ponieważ poszczególne ćwiczenia gimnastyczne nie zaspakajają tych wszystkich dążeń, lekcję o ile możności układa się w ten sposób, by jako całość najlepiej odpowiadała postawionym zgóry zamierzeniom. Aby się nie rozpraszać grupuje się wszystkie wymagania, których może się nasunąć bardzo wiele, w dwa zasadnicze działy:

I. Wymagania natury praktycznej uwzględnione są wszędzie. Przejawiają się one w tem, że prowadzący uwzględnia: ćwiczenie i rozwój uczniów, czas trwania lekcji, warunki lokalne, miejsce w planie i stosownie do tego nastraja długość oraz nasilenie osnowy lekcyjnej.

II. Z wymagań natury fizjologicznej uwzględnia się zastosowanie ruchów we wszystkich stawach i we wszystkich możliwych kierunkach, a przez to samo i przećwiczenie wszystkich mięśni, które te stawy okalają, oraz doprowadzenie ruchów w niektórych stawach do krańcowego położenia — wyćwiczanie względnie zachowywanie gibkości. Co się tyczy pracy mięśniowej, to baczy się tu, aby nie przeciążać zbytnio tych samych grup mięśniowych, t. zn. by ćwiczenia o podobnym wpływie nie następowały bezpośrednio po sobie. Dba się również o to, by te same ruchy mięśniowe pracowały z odmiennych punktów ustalenia i wreszcie uwzględnia się, by po nasilonych ćwiczeniach o czynności statycznej mięśni nie następowały odrazu ćwiczenia o pracy dynamicznej, wymagające nasilonej czynności płuc i serca. Zdają sobie bowiem sprawę z tego — jak to wykazał Lindhard — że przy ćwiczeniach o czynności statycznej mięśni znaczny wzrost pracy dla narządów krążenia i oddechu przypada na okres po ukończeniu ćwiczenia, a nie w czasie jego trwania. Wreszcie uwzględnia się pracę mięśni przy najrozmaitszych stopniach skrócenia.

Kładzie się również nacisk na wyćwiczenie wytrzymałości przez zwiększenie wymagań stawianych pracy narządów krążenia i oddechu bądź w ciągu całej lekcji, bądź też przy pomocy specjalnie w tym celu zastosowanych ćwiczeń. Uwzględnia się wyćwiczenie zmysłu mięśniowego właśnie przy pomocy ćwiczeń dawnej gimnastyki, t. zn. przy pomocy postaw oraz wyćwiczenie koordynacji nerwowej.

Mówiąc o wymaganiach natury fizjologicznej, trudno jest pominąć milczeniem sprawę krzywej natężenia. Otóż lekcję w Danji starają się

ułożyć według przypuszczalnej krzywej natężenia, lecz nie traktuje się jej tak uroczyście, jak to miało miejsce w dawnej gimnastyce. Jest to zresztą zgodne z postulatami nowoczesnej teorji gimnastyki.

Lekcja gimnastyki rozpada się zasadniczo na trzy części. Część pierwsza A. składa się z prostych, nieskomplikowanych i łatwych ćwiczeń gibkości oraz ćwiczeń wprowadzających ciało w ruch, a więc bez cienia ćwiczeń o czynności statycznej. Zaczyna się ją zazwyczaj od ćwiczeń kończyn dolnych, które szybko pobudzają krwiobieg i nie stanowią zbytniego wysiłku, lecz pozatem porządek ćwiczeń tej części zależny jest od gustu prowadzącego. Po tem przygotowaniu przechodzi się do ćwiczeń głównych B., które zaczyna się od równowagi. Ćwiczenia na przyrządach tej części przeprowadzane są bądź w odpowiedniem miejscu osnowy lekcyjnej, bądź też grupowane są pod koniec tej części i przerabiane w plutonach. Wreszcie następuje część trzecia C., która składa się z kilku łatwych odmian chodu, lecz zazwyczaj jest opuszczana i zastępowana przebieraniem się w szatni, co zdaniem Lindharda również stanowi swego rodzaju ćwiczenia „odwodzące". Szczegółowiej o przeprowadzaniu lekcji patrz: D. Rosenberg. Podręcznik gimnastyki według J. Lindharda. Warszawa 1928 r.

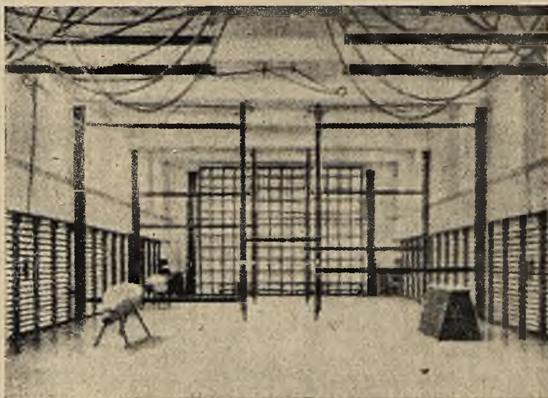
Z przedstawionego przeze mnie materjału nie wynika bynajmniej, że sprawa ćwiczeń ruchowych w Danji wszędzie została rozwiązana idealnie. Zdarzają się i tam rzeczy zgoła nieodpowiednie i nawet wadliwe. W czasie ostatniej wycieczki hospitowałem lekcję chłopców na poziomie gimnazjalnym, prowadzoną przez... niewiastę. Zresztą lekcja miejscami dość dobrze kierowana, szwankowała od czasu do czasu pod względem układu i świadczyła o tem, że prowadząca niewiele liczy się z zasadami teorji gimnastyki, mającej swe źródło w jej ojczyźnie. Zdarzały się lekcje i innych nauczycieli zgoła złe zarówno pod względem konstrukcji, jak prowadzenia i wykonania przez ćwiczących. Ideału pod tym względem nigdzie niema, nawet w ojczyźnie Lingów, Lindhardów i innych wielce zasłużonych dla tej sprawy ludzi. Ideału też nikt nie powinien się spodziewać. To, co jest ciekawe w podróży do Danji dla wychowawcy fizycznego, to zetknięcie się zbliska z metodami, o których wiele ostatniemi czasy się słyszy, z organizacją pracy w dziedzinie wychowania fizycznego, która posiada tam, jak wiadomo, przeszło wiekową tradycję, z doskonałemi urządzeniami, które również u nas zostały już gdzieniegdzie zaprowadzone, zwłaszcza w zakładach kształcenia nauczycieli w. f., oraz ze stosunkiem młodzieży, wychowawców i władz do tego, doniedawna pogardzanego u nas przedmiotu.

D. ROSENBERG

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

BUDUJEMY SALE GIMNASTYCZNE I POMIESZCZENIA NATRYSKOWE

Dwa miesiące temu nieliczna grupa polskich wychowawców i wychowawczyń fizycznych z władzami swojemi na czele w czasie dwutygodniowego pobytu w Danji i Szwecji oglądała wspaniałe sale gimnastyczne: obszerne, widne, nieskazitelnie czyste, w miłych tonach, bogate w sprzęt i pomieszczenia pomocnicze jak szatnie, natryski, baseny. A jaka technika urządzeń! Za naciśnięciem guzika elektrycznego na wszystkie okna spadają zasłony;



Rys. 1. Wzorowa sala gimnastyczna.

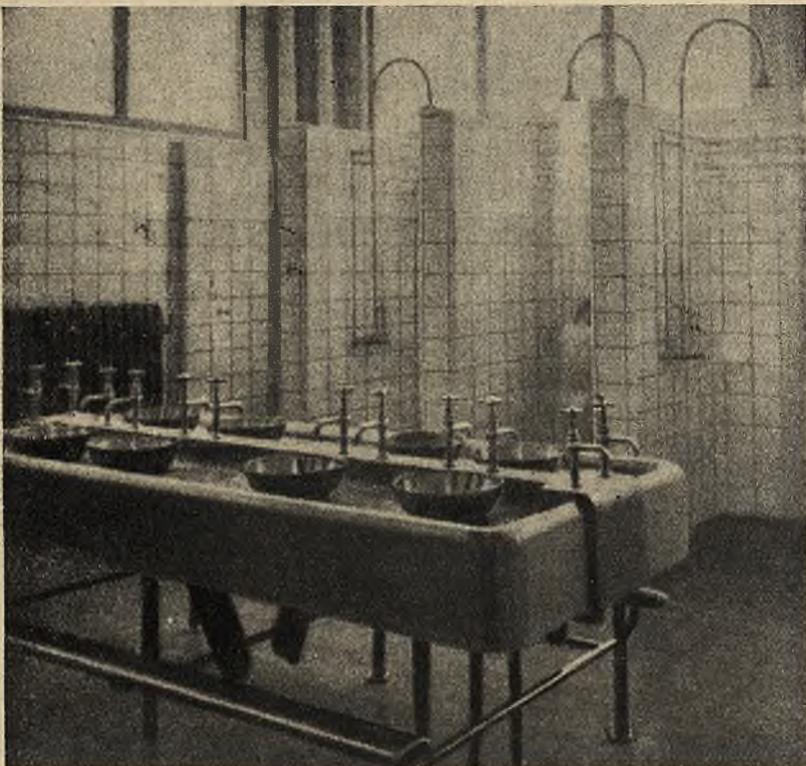


Rys. A. Natrysk — dobra rzecz!

delikatne rączki małych dzieci ustawiają do ćwiczeń i sprzątają wielkie tramy i skrzynie. Polscy wycieczkowicze dowiedzieli się, że w malutkiej Danji każda nowobudująca się szkoła musi mieć własny basen do nauki pływania, nie mówiąc już o sali gimnastycznej, budowanej według najnowszych wymogów wiedzy. Grupa polska podziwiała na hospitowanych przez się lekcjach świetne wyćwiczenie tamtejszej młodzieży i wielki jej zapał do ćwiczeń cielesnych i wielką jej karność, które pozwalały np. staruszkowi - nauczycielowi z całą swobodą przeprowadzić lekcję gimnastyki na 70 chłopcach w wieku 14 — 15 lat. Jednem słowem polscy wycieczkowicze w realnych kształtach widzieli to co jest przedmiotem najśmielszych marzeń polskiego wychowawcy fizycznego, pragnącego rozkwitu polskiej szkoły w osiemnastym roku istnienia Państwa niepodległego.

Widząc doskonałe rezultaty tamtych kierunków wychowawczych w dziedzi-

nie ćwiczeń cielesnych i porównując je z naszemi, dochodzimy do smutnego wniosku, że siląc się na własne kierunki, zbyt małą zwracaliśmy uwagę na pracę narodów skandynawskich, opartą o wiekowe doświadczenia. Wbrew temu co się dzieje w Danji i Szwecji, w wychowaniu fizycznem naszej młodzieży za mały kładziemy nacisk na samą gimnastykę. A przecież żadnym z jego środków, tak jak gimnastyką, nie zdołamy przećwiczyć systematycznie i w krótkim czasie godziny lekcyjnej całego ustroju nie zdołamy tak subtelnie wzmacniać stop-



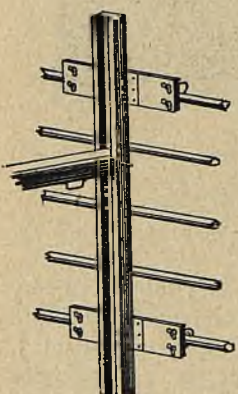
Rys. B. Umywalnia z natryskami. — Miseczki do mydła płynnego przyśpieszają mycie się dzieci.

nia natężenia ćwiczeń i otrzymywać przez to coraz lepsze usprawnienie ćwiczących.

W trosce o lepszą sprawność fizyczną naszych dzieci całkowicie solidaryzujemy się ze stanowiskiem okręgowej instruktorki w. f. p. Janiny Kutznerówny, które zajęła na konferencji sprawozdawczej w dniu 4 grudnia 1935 roku. Pani J. Kutznerówna w końcowem resume swego referatu oświadczyła: „praca nasza musi bezwzględnie iść w kierunku większej dbałości o postawę ćwiczących i egzekwowania dokładności i precyzji w wykonywaniu ćwiczeń jako koniecznego środka do wyrobienia wyczucia formy ruchu". Lecz żeby to osiągnąć, trzeba

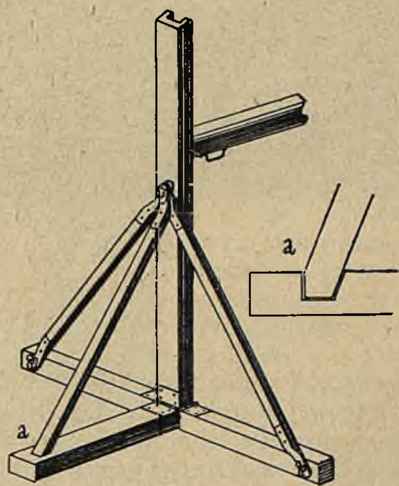
najpierw umożliwić nauczycielstwu ćwiczeń cielesnych techniczne warunki pracy, trzeba dostarczyć mu sale i urządzenia gimnastyczne, trzeba zwiększyć tygodniowy wymiar godzin ćwiczeń cielesnych na klasę.

W Danji ustawowo budują przy szkołach baseny pływackie. Biorąc pod uwagę nasze ciężkie warunki gospodarcze, z basenami szkolnemi zaczekamy do lepszych czasów, lecz dla dobra młodzieży polskiej domagamy się od Państwa i władz samorządowych już teraz budowy sal gimnastycznych, zaopatrzonych w niezbędne do ćwiczeń przyrządy gimnastyczne. Niema szkoły bez sali gimnastycznej i pomieszczenia natryskowego — takie powinno być nasze hasło na najbliższe lata. Trzeba, żeby mu nadali literę prawa nasi ustawodawcy, którym bodźcem do pośpiechu niech będą słowa pewnego Szweda, nie zupełnie świadomego polskich spraw. „Zapewne Wy, Polacy, jesteście z urodzenia narodem karnym i zdrowym, więc możecie wychowanie fizyczne swoich pokoleń opierać na grach i sportach — nam, Szwedom, brak tych cech wrodzonych, dlatego musimy młodzież swą gimnastykować". Sapienti sat! Znamy aż nadto dobrze młodzież naszą pod względem zdrowia i karności, obserwowaliśmy młodzież szwedzką. Porównanie wypadło na niekorzyść naszej młodzieży. Po siedemnastu latach eksperymentów najwyższy czas położyć nacisk na pracę w salach gimnastycznych. Sal mamy sporo. Zbudujemy ich jeszcze więcej, aż pokryją gęstą siecią cały kraj. Na miarę naszych możliwości gospodarczych będą to sale skromne, ale za to będzie ich dużo. Wskazówki o tem jak je budować, znajdziemy w Zeszycie 3 (rok III) „Poradnika" w sprawach nauczania i wychowania, traktującym o salach gimnastycznych, przyrządach i boiskach szkolnych, wydanym przez Ministerstwo W. R. i O. P. (Skład główny: Książnica-Atlas. Warszawa, Nowy Świat 59). Odsyłając zainteresowanych do tej broszury, która podaje zasadnicze wytyczne budowy i urządzania sal gimnastycznych, poniżej pragnę zwrócić uwagę na niektóre szczegóły, nie uwzględnione w Poradniku, bądź słabo tylko zaznaczone.



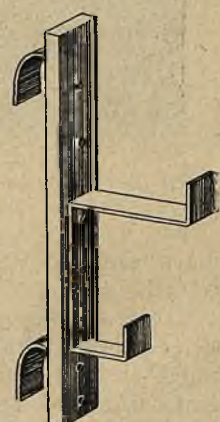
PROWADNICA TRAMU PRZYMOCOWANA DO DRABINKI

Rys. 2.



KONSTRUKCJA PROWADNICY DLA TRAMU PRZENOŚNEGO

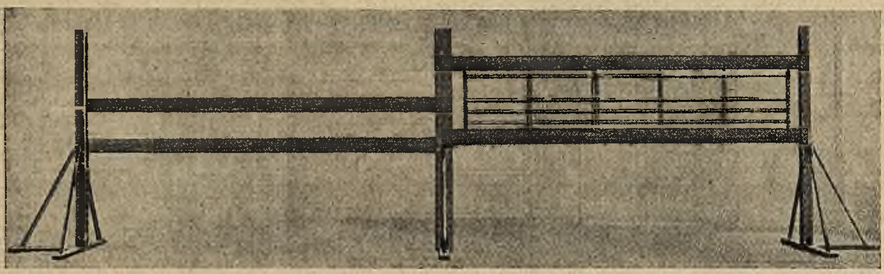
Rys. 3.



WIESZAK DO TRAMÓW

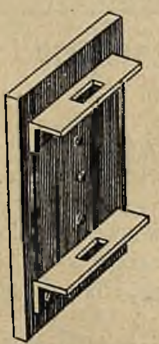
Rys. 4.

Tramy przenośne bez lin i przeciwwagi. Są o wiele tańsze od tamtych, służą do zwisów, ćwiczeń tułowia, ćwiczeń równoważnych, skoków i t. d. Mogą być użyte zarówno w sali jak na boisku, posiadają lekką konstrukcję. Ustawia się je w sposób następujący: jedną prowadnicę (około 2 m wysoką) przymocowujemy do szczebli drabinki przyściennej (rys. 2). Nie zajmie ona dużo miejsca, z drabinki tej można będzie korzystać i nadal. Drugą prowadnicę, usztywnioną trzema prętami wspartemi na odpowiednich podnóżach, połączonych zawiasami z głównym słupem (rys. 3), ustawiamy naprzeciwko pierwszej. Między pro



Rys. 5.

wadnice wkładamy tram 4 m długi, którego przekrój i kształt dostosowany jest do celów, jakim ma służyć (patrz „Poradnik" str. 38) i zawieszamy go na żądanej wysokości przy pomocy żelaznych przetyczek. Po ćwiczeniach, prowadnicę ze środka sali odstawiamy do kąta, a tramy przechowujemy na dwóch specjalnych wieszakach spoczywających na szczeblach drabinek przyściennych (rys. 4) w miejscu gdzie najmniej mogą nam przeszkadzać przy innych ćwiczeniach. Te same tramy można rozstawić i na boisku w sposób przedstawiony na rys. 5. Na tymże rysunku widzimy pomysłowo rozwiązaną (przez firmę Larsena) konstrukcję skróconej drabinki przyściennej, zainstalowanej prowizorycznie pomiędzy dwoma tramami. Przyrząd ten można wyzyskać na boisku jednocześnie z dwóch stron.



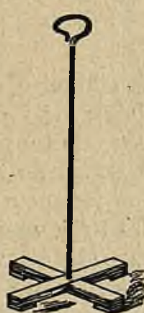
Rys. 6.



Rys. 7.



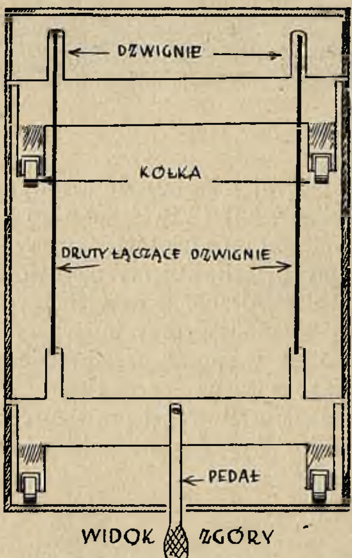
Rys. 9.



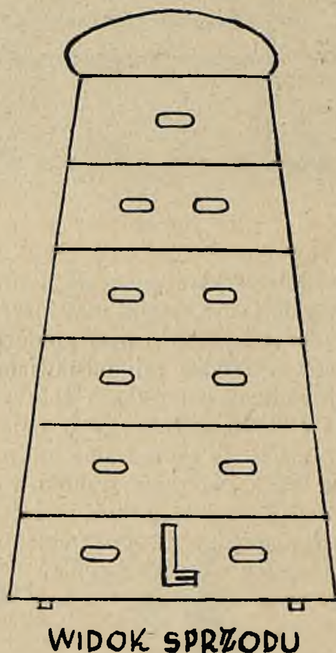
Rys. 8.

Kierunkowe Stojaki w postaci 80 cm długości prętów żelaznych, zatkniętych w drewnianej podstawce (rys. 6). Używa je się do sztafet, do wytyczenia kolumny ćwiczebnej dla małych dzieci i do innych tym podobnych celów. Praktyczne na boiska i w sali, zastępują nasze chorągiewki, które za każdym razem trzeba dopiero wbijać w ziemię (na boisku) i niepotrzebnie czas tracić. Pręty metalowe i podstawki przechowuje się osobno w specjalnej skrzyni przenośnej o wymiarach, powiedzmy, 0,8 × 0,6 × 0,5 metrów, w której znajdą się odpowiednie przegrody, pozatem na piłki, piłeczki, szarfy, pałeczki sztafetowe, woreczki z grochem, palanty, siatki, ramki i t. d.

Ramki - wskaźniki mety i innych miejsc wyznaczonych dzieciom (rys. 7). Konstrukcja drewniana o boku 40 cm. Zastępują rozmaite kółka zakreślone kredą



Rys. 10.



Rys. 11.

na podłodze, albo rylcem na boisku. Kółka pisane zwykle przy ćwiczeniach zacierają się i szpecą podłogę. Ramki ruchome temu zapobiegają. Mogą służyć także do innych ćwiczeń w zależności od inwencji nauczyciela.

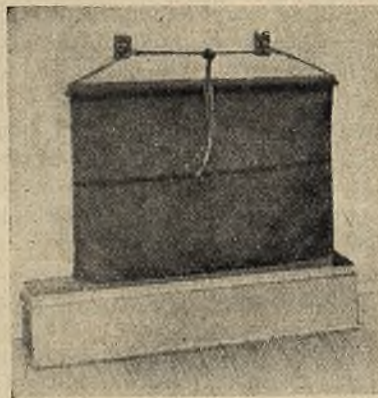
Przyrząd do skośnego zaczepiania ławek (rys. 8). Posiada wcięcia metalowe umocowane na drewnianej desce, zawieszonej na szczeblu. Do wcięć tych wchodzą haki, znajdujące się na końcu ławki gimnastycznej. Przyrząd ten pozwala na szybkie zawieszanie ławek, przyczem je usztywnia.

Wieszaki do materaców. Materace gimnastyczne bodaj, że się więcej niszczą przez nieodpowiednie przechowanie, niż przez użycie. Najlepszym sposobem ich przechowywania jest zawieszanie na wieszaku, przedstawionym na rysunku 9.

Kółka do skrzyni. Skrzynia do skoków jest przyrządem dość ciężkim, więc trudnym do przenoszenia i przesuwania. Przesuwanie skrzyni ułatwia bardzo konstrukcja kółek, którą dzięki odpowiedniemu mechanizmowi dźwigni połączo



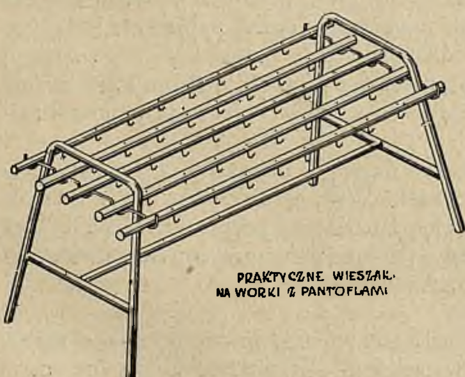
Rys. 12.



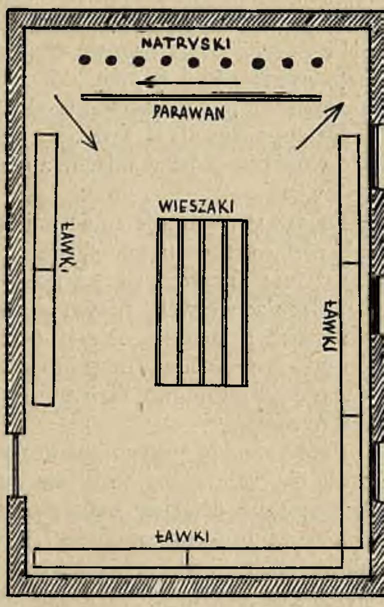
Rys. 13.

nych z pedałem można dowolnie podnosić i opuszczać (rys. 10). Przez naciśnięcie pedału i umiejscowienie go w położeniu wskazanym na rysunku 11 (dolna część wycięcia w kształcie dużej litery L) skrzynię opieramy na kółkach. Przeciwny ruch pedału sprawia, że kółka pod ciężarem skrzyni chowają się, a skrzynia opiera się na całej swej drewnianej podstawie. Nie trzeba dodawać, że cały ten mechanizm wmontowany jest w dolną kondygnację skrzyni.

Gładzik z wilgotnym flanelowym płatem (rys. 12). Służy do zbierania pyłu z podło-



Rys. 14.



PLAN SZATNI GIMNASTYCZNEJ
Z NATRYSKAMI

Rys. 15.

gi przed każdą lekcją gimnastyki. W miarę przesuwania go po podłodze, płat flanelowy stopniowo skracamy, odsłaniając miejsca niezabrudzone; po skończeniu pracy rozwieszamy płat nad odpowiedniem naczyniem (rys. 14) i spłókujemy pył strumieniem wody.

Wieszaki na worki z pantoflami i ubrania (rys. 14). Bardzo praktyczne, bo są przewiewne i nie zajmują dużo miejsca. Nadają się specjalnie dla pomieszczeń natryskowych (rys. 15) i szatni gimnastycznych. Ustawia się je pośrodku szatni, ażeby był do nich dostęp z każdej strony. Szkielet ich zbudowany jest z rur żelaznych; w specjalnych zagłębieniach ramy spoczywają drążki drewniane z haczykami, na których się wiesza worki, bądź ubrania i ręczniki.

Wzory powyższe są przyjęte w szkołach szwedzkich i gorąco polecane nauczycielstwu tamtejszemu przez naczelnego wizytatora wychowania fizycznego Axel Berga von Linden'a na kursie w Karlstad. F. F.

GIMNASTYKA W ŁAWACH SZKOLNYCH.

Niejednokrotnie zdarza się, że w dni słotne nie możemy zupełnie prowadzić ćwiczeń cielesnych na otwartem powietrzu. Sali gimnastycznej niema w szkole i stajemy wobec pytania, czy stracić godzinę, czy też jakoś przeprowadzić lekcję, choćby w ławkach szkolnych. Często rozstrzygamy to pytanie na korzyść gimnastyki w ławkach i prowadzimy ją mimo wielkich trudności.

Są jednak między nami i tacy, którzy nie wierzą, że taka lekcja da się wogóle przeprowadzić; jest sporo takich, którzy dodatnie działanie tak prowadzonych ćwiczeń stawiają pod znakiem zapytania. O ile z drugimi częstokroć godzę się i traktuję gimnastykę w klasie szkolnej jako ostateczność, o tyle dla pierwszych podaję przykładową osnowę ćwiczeń cielesnych w ławkach. Proszę spróbować przeprowadzić ją i napisać do nas, czy się udała i czy jest coś warta. Lekcja przeznaczona jest dla wieku 9 — 11 lat.

1. Dziatwa siedzi w ławkach oparta całemi plecami o oparcie, ręce luźno oparte na ławce przy udach, albo też oparte na kolanach. Jest to „siad poprawny".

2. Dziatwa wyszukuje sobie najwygodniejsze miejsca stojące między ławkami, obok nich, przed niemi, słowem wszędzie, gdzie tylko można stanąć. Jeżeli wszyscy nie mieszczą się na podłodze, wtedy część będzie zajmowała miejsca na siedzeniach ławek, przykrywając je uprzednio jakimś papierem, który po ćwiczeniach składa się na pół (do środka brudną stroną) i chowa do następnych ćwiczeń. Każde z dzieci ma raz na zawsze wybrane dla siebie miejsce i na komendę „w kolumnie ćwiczebnej stań!" — jak najszybciej i jak najciszej zajmuje to miejsce.

3. Papiery mają przygotowane wszystkie dzieci, a nie tylko te, które w kolumnie ćwiczebnej mają miejsca na ławkach. Wypadnie bowiem niejednokrotnie wszystkim dzieciom stanąć na ławkach i usiąść na pulpicie ławki, albo też klęknąć na brudnej podłodze, a wtedy papier, położony brudną stroną do podłogi, ochroni ubrania lub ciało od zabrudzenia.

A teraz tok lekcyjny:

A. 1. Siad poprawny — czoło na pulpicie (na zmianę powtórzyć 2 — 4 razy).
   2. Stanie poprawne w kolumnie ćwiczebnej — stanie bezwładne (na zmianę 2 — 3 razy).

3. W kolumnie ćwiczebnej luźne wymachy ramion przodem do poziomu i wspięcia (10 — 12 razy).
4. Szybki powrót na miejsca, siad poprawny, ale bez oparcia plecami i luźne skłony boczne tułowia w lewo i w prawo, ręce luźno oparte na kolanach (4 — 6 razy).
5. K kolumnie ćwiczebnej luźne podskoki obunóż z wymachami rąk, jak A. 3. (10 — 15 razy, nie koniecznie wszyscy razem). Powrót na miejsca, siad poprawny, czoło do pulpitu i wyprost (1 — 2 razy).

B. 1. Siad rozkroczny (jak na koniu) na pulpitach ławek, czoło do pulpitu, poczem wyprost z lekkim skłonem w tył (3 — 5 razy).
2. Stojąc na ławkach (pamiętać o papierach!) zewrzeć stopy (palce razem), ręce w bok, odwrówić dłonie w górę, przenieść prosto w górę i popatrzeć za niemi. Po trzeciem wzniesieniu krótkotrwałe stanie na jednej nodze, druga noga dowolnie (2 — 3 razy).
3. W kolumnie ćwiczebnej stanie w rozkroku, skręty tułowia w lewo i prawo z luźnem oplataniem tułowia ramionami (8 — 10 razy).
4. W siadzie poprawnym na sygnał skryć się szybko pod ławki, na drugi sygnał powrót do siadu poprawnego (3 — 5 razy).
5. Ramiona skurcz w siadzie poprawnym. Skrzydełka (łokcie do góry) i łokcie do siebie (5 — 8 razy). Pamiętać o wsparciu całemi plecami.
6. Biegiem na swoje miejsca w kolumnie ćwiczebnej. Jeżeli jest miejsce między ławkami, możemy urządzić wyścigi dwu rzędów do pieca i z powrotem na miejsca. W rzędzie nie wolno się wymijać, każdy rząd biegnie za pierwszym. (Bieg w sumie nie więcej, jak 25 m.).
7. Zeskoki z ławki na podłogę do przysiadu podpartego. Na palce, jak najciszej! (każde dziecko 2 — 5 skoków).
8. Jeżeli jest miejsce dookoła ławek, dzieci tworzą koło, trzymają się za ręce i maszerują lub biegają. Można tu urządzić jakąś zabawę ze śpiewem np. Ojciec Wirgiljusz. Jeżeli brak miejsca na marsz po izbie, marsz w miejscu ze śpiewem.

Na zakończenie dzieci siadają w ławkach, składają obie dłonie na pulpicie i na dłoniach składają twarz, raz lewym, raz prawym policzkiem i zamykają oczy. Na klaśnięcie siad poprawny (4 — 6 razy).

Nie potrzebuję dodawać, że lekcja taka musi się odbyć w klasie dobrze przewietrzonej i możliwie czystej. Ubrania dzieci winny być jak najlżejsze, najlepiej kostjumy gimnastyczne.

Prosimy jeszcze raz lekcję tę wypróbować, a o wynikach napisać do redakcji.

M. KRAWCZYK

WIETRZENIE IZBY SZKOLNEJ

Przeczytawszy tytuł, powie ktoś sobie: już im chyba naprawdę tematu zabrakło, skoro na temat wietrzenia piszą artykuły. Otóż nie zabrakło tematu, bo życie szkolne, płynące mimo wszystkie trudności wartkim prądem, dostarcza tematów aż nadto dużo, ale przyglądając się szkołom teraz właśnie w okresie zimowym, doszedłem do przekonania, że jest to obecnie temat niezmiernie aktualny, a tak bardzo jeszcze lekceważony.

Nikt mi nie zaprzeczy, że sprawa przebywania w dobrem, czystem powietrzu,

jest dla zdrowia dziatwy i nauczyciela sprawą pierwszorzędnej wagi. Dodam, że nietylko dla zdrowia ale także dla pracy, dla jej wydajności, dla jej jakości sprawa czystego powietrza ma pierwszorzędne znaczenie. Ale dodam także, że i sprawa temperatury tego powietrza nie jest bez znaczenia, a kto wie, czy dla wydajności pracy temperatura nie jest ważniejszą.

Jakże te dwie sprzeczności pogodzić, jak uzyskać dobre, czyste powietrze, a jednocześnie utrzymać w klasie odpowiednią temperaturę? Opału mało, w ścianach i podłogach szpary, a i wietrzyć też trzeba, jakże to więc ma być. Dochodzimy tu do sedna sprawy, do odpowiedniego wietrzenia i artykuł staje się rzeczywiście aktualny.

Naturalnie nie powiem tu nic nowego, nie odkryję żadnego nowego prawa fizycznego, ale właśnie uporządkuję pewne rzeczy, może coś przypomnę, a pewnie niektóre prawa poprostu tylko wyzyskam. Wiemy dobrze o tem, że wietrzenie, czyli wymiana powietrza z wnętrza izby na powietrze otaczające, czyli powietrze zewnętrzne, następuje tem szybciej, im otwory wentylacyjne są większe, oraz im różnice temperatur w izbie i poza izbą są większe; jeżeli różnica temperatur jest bardzo mała, albo też wcale nie istnieje, czyli jeżeli w izbie jest tak samo zimno, jak na dworze, wymiany powietrza nie będzie, dopokąd nie stworzymy przewiewu, tak popularnego i napawającego ciągle jeszcze lękiem zabobonnym „przeciągu". Jeżeli mówimy o pożytku pracy szkolnej przy otwartych oknach, to w stwierdzeniu tem mamy wyraźną sugestję o otwieraniu okien, a nie okna, aby stworzyć ten właśnie przewiew; otwarcie jednego tylko okna nie będzie pożytecznem, bo temperatury wyrównają się szybko i wskutek tego wymiana powietrza będzie się odbywała bardzo powoli, a mianowicie tak tylko szybko, jak nagrzewają powietrze w izbie ciała dzieci, oraz na podstawie prawa dyfuzji gazów. Dopiero stworzenie przewiewu wzmoże wymianę powietrzną i powietrze wewnętrzne rzeczywiście szybko się odnowi. Pracować przy otwartych oknach możemy, rzecz prosta, tylko w porze letniej, a więc wtedy, gdy temperatura zewnętrzna jest taka, że nie daje się dotkliwie odczuwać. Natomiast zimą nie może być mowy o pracy przy otwartych oknach lub nawet oknie. Wprost przeciwnie, zimą winniśmy wszystkie okna i drzwi szczelnie dopasować, szczeliny w ścianach i podłodze zakleić, zakitować, aby nietrudno było utrzymać w izbie temperaturę w okolicy 12 — 15 stopni Celsjusza. Utrzymując taką lub nawet nieco wyższą temperaturę wnętrza, gdy zimą temperatura zewnętrzna spadnie poniżej zera, już przez otwarcie choćby tylko jednego okna, doprowadzimy do szybkiej wymiany powietrza. Lepiej jednak będzie, jeżeli będziemy wietrzyli nie przez jedno okno, ale przez dwa lub trzy, niekoniecznie przytem stwarzając przewiew, ale umożliwiając powietrzu szybszą wymianę. Pamiętać bowiem winniśmy o drugiej zasadzie — nie wyziębiania: czem krócej trwa wietrzenie, czem szybciej wymieni się powietrze, tem lepiej, bo po zamknięciu okien odnowione powietrze szybko nagrzeje się od ścian izby i sprzętów i temperaturę utrzymamy. Jeżeli zaś przez długi czas trzymamy otwarte choćby tylko jedno okno, to ściany i sprzęty promieniują i tracą swe ciepło, a w rezultacie po zamknięciu okna mamy już znacznie chłodniej, chyba że mamy w izbie dobrze nagrzany piec, który wyrównywuje utratę ciepła.

Dobrze nagrzaną klasę możemy wietrzyć krótko w czasie lekcji, a nieco dłużej na pauzie, nie wyziębiając jej nigdy całkowicie. Jeżeli natomiast pracujemy w klasie zimnej, to nawet otwarcie okien na całą godzinę nie ratuje sytuacji

i pracować będziemy w chłodzie i zaduchu, które sumując swoje ujemne wpływy, stwarzają zupełnie nieodpowiednie warunki pracy i osłabiają znacznie jej wyniki.

Pamiętajmy więc, że nie wyziębienie, ale tylko wywietrzenie, jest konieczne zarówno dla naszego, jak i dziatwy zdrowia. M. KRAWCZYK

CODZIENNE ĆWICZENIA DZIESIĘCIOMINUTOWE W SZKOLE POWSZECHNEJ

Wielu zwolenników wychowania fizycznego marzyło o tem, by gimnastyka i sporty stały się powszednim chlebem każdego człowieka, by weszły w szkole w program codziennej pracy wychowawczej, jako jeden z najbardziej stosownych i skutecznych środków.

Śmiałe marzenia przybrały realną formę stały się rzeczywistością.

W czasach dzisiejszych idea wychowania fizycznego odnosi zwycięstwo na całej



Poranna zbiórka do ćwiczeń 10-minutowych (Wileika).

linji. Jakaś siła porywa młode pokolenie w kierunku sportów, a starszym każe pieczołowicie czuwać nad tym żywiołowym pędem i skierowywać go we właściwe łożysko. Może za mało jest jeszcze w szkole godzin przeznaczonych na gimnastykę, lecz wprowadzenie codziennych dziesięciominutowych ćwiczeń uważam za wielki sukces, świadczący o zwycięstwie idei wychowania fizycznego, odniesionem na terenie szkoły i przypuszczam, że zdobycz ta nigdy nie zostanie cofnięta, a odwrotnie: będzie rozwijać się i wzmacniać w oparciu o swój zbawienny wpływ, praktykę, zrozumienie i tradycję.

Ćwiczenia dziesięciominutowe działają powoli, jak „kropla po kropli", lecz przez systematyczność i ciągłość wywrą z czasem zdecydowany wpływ na całokształt wychowania i na strukturę całego pokolenia.

Celem codziennych ćwiczeń jest przeciwstawienie się ujemnym wpływom życia szkolnego na organizm dziecka, a z drugiej strony wyrobienie zamiłowania do wychowania fizycznego, wdrożenie do codziennego uprawiania gimnastyki, wyrabianie systematyczności i silnej woli. By dziecko nabrało rzeczywiście zamiłowania do systematycznego, celowego i racjonalnego ruchu, musimy podkreślić w nich silnie stronę hedonistyczną, nie możemy dopuścić do

tego, by dziecko nudziło się i robiło tylko pod wpływem przymusu. Starszą młodzież powinniśmy wtajemniczać w działanie poszczególnych ćwiczeń: nauczy się ona wówczas lepiej i bardziej prawidłowo wykonywać poszczególne ruchy. Wolę będziemy kształcić przez wytrwanie w rozumnem podporządkowaniu się potrzebom grupy, przez ciągłość i systematyczność.

Stawiamy dopiero pierwsze kroki, brak nam doświadczenia, nie możemy sprawdzić skutków codziennych ćwiczeń na dłuższym odcinku czasu, brak nam teorji, gdyż musi ona wyrosnąć z życia, a rozwijać się może tylko równolegle z praktyką, budując swoje zasady na doświadczeniu opartem o konkretne środowisko i żywy materjał.

Przypadło nam w udziale zakładać fundament pod nowy dział ćwiczeń cielesnych: winniśmy robić to z zapałem, wiarą i zrozumieniem. Gdy cech tych nie będzie w licznej rzeszy wychowawców fizycznych, nic nie pomogą zarządzenia, przepisy i dążenia władz szkolnych. Najzdrowsze stosunki są wtedy, gdy nowe myśli i pociągnięcia wychodzą od rzeczywistych wykonawców i bezpośrednich realizatorów.

Nie zdaję sobie dokładnie sprawy z tego, jak przedstawia się realizacja ćwiczeń dziesięciominutowych w innych okręgach szkolnych, jakie jest nastawienie, sposób interpretacji, jak wyglądają wytyczne i ich realizacja: gdyż wielki wpływ wywierają tu bezwzględnie instruktorowie kuratorjum poszczególnych okręgów, którzy bezpośrednio i przy pomocy więcej przygotowanych sił nastawiają ogół wychowawców. Bardzo dodatni wpływ wywarły kursy wychowania fizycznego, w programach których ćwiczenia dziesięciominutowe, jako najaktualniejsze, zajęły naczelne miejsce. Na kursach tych przedyskutowano powyższe zagadnienie, podano zasób materjału ćwiczebnego, oraz dokładnie przerobiono poszczególne ćwiczenia.

Na terenie okręgu wileńskiego sprawę doboru ćwiczeń codziennych rozwiązano w ten sposób:

Na każdą klasę podano 6 krótkich wzorców, ułożonych dla całego terenu. Instruktor kuratoryjny, p. C., znając swój okręg, dostosował się do przygotowania nauczycielstwa, oraz do trudnych warunków lokalnych. Sprawa ćwiczeń dziesięciominutowych została rozwiązana może nieco szablonowo i zbyt jednostronnie, lecz takiego potraktowania wymagała nasza rzeczywistość. Przedewszystkiem musimy uświadomić sobie, że ćwiczenia dziesięciominutowe prowadzą nietylko wychowawcy fizyczni, lecz wszyscy członkowie grona, naskutek czego błędnem byłoby pozostawienie im zbytniej swobody i dowolności. Ćwiczenia te są nowością i zbyt dużo nasuwają zasadniczych kwestyj, by je pozostawiać do rozstrzygnięcia poszczególnym wykonawcom. Stawiamy pierwsze kroki: winniśmy wyjść z jednego punktu, winniśmy dążyć do jednego celu; dlatego musimy mieć wspólne, jednolite przygotowanie. Zbytnia dowolność wywarłaby znacznie więcej ujemnych skutków, niż to robią wspólne wytyczne, które zresztą nie krępują inicjatywy jednostek zdolniejszych i bardziej oddanych sprawie.

Podane wzorce przerabia się kolejno w ciągu tygodnia, powtarzając je jeden po drugim. Takie rozwiązania sprawy, może rzeczywiście, byłoby zbyt mechaniczne, nużące i nudne, gdyby nie możność tworzenia wzorców pochodnych przez wplatanie ćwiczeń jednego wzorca między ćwiczenia drugiego (wymiana). Postępując w ten sposób, możemy z podanych 6-ciu wzorców zasadniczych

ułożyć kilkadziesiąt nowych. Dobór ćwiczeń we wzorcach zasadniczych jest tak bogaty i trafny, że wystarczą one, bez obawy znudzenia, na przeciąg całego roku. Budując nowe wzorce, musimy przestrzegać zasady, by ćwiczenie zawarte np. w 3-cim punkcie zamienić ćwiczeniem o tej samej kolejności.

Dla przykładu przytaczam jeden z wzorców, podanych przez p. instruktora C. na kl. VII szkoły powszechnej:

1. Jednoczesne przeczenie i zdziwienia (skręty głowy ze skłonem wbok).
2. Stopniowy skłon tułowia wdół z rozluźnieniem mięśni tułowia, wyprost postawa opadna.
3. Uginanie naprzemiannóż w postawie rkr.
4. Postawa zwarta — ramiona wzwyż, spleść ponad głową — wyciąg tułowia i skłon tułowia wbok.
5. Złudne rozciąganie przed sobą o ramionach zgiętych, wstrząsy ramion wdół, to samo o ramionach prostych.
6. Suche pływanie crawlem lub bokiem.
7. Podskoki i przeskok kuczny ponad przeszkodą (urojoną) bez, lub z ruchami ramion.
8. Przysiad wspięty — tempo wolne .

Wszystkie inne wzorce zbudowane są na tej samej zasadzie: składają się z ośmiu punktów, ćwiczą te same grupy mięśni, różnią się tylko doborem ćwiczeń i mogą działać z innem natężeniem na ten czy inny mięsień. Ze względu na warunki, w jakich ćwiczenia mają być przeprowadzane, są one tak pomyślane, by odbywały się w postawie stojącej i umiejscowiały dziecko.

Ćwiczenia dziesięciominutowe, wchodząc w życie, zastały nauczycielstwo nieprzygotowane do ich prowadzenia pod względem zarówno technicznym jak ideowym. Sporo było nieufnych i wyrażało się o ćwiczeniach tych jako o nowości, która w zetknięciu z życiem załamie się. Nowość ta, jak i każda inna, musiała sobie utorować drogę, zdobyć prawo obywatelstwa i porosnąć w piórka doświadczenia. Początkowo ciężko było niektórym przełamać się i skakać razem z dziećmi. Wakacyjne kursy, jak i gorączkowe przygotowania w ciągu roku szkolnego zrobiły swoje. Tchnęło się trochę zapału, przełamało zasadnicze przeszkody techniczne przez podanie potrzebnego materjału i przerobienie praktyczne. Nieufni nabierali potrochu przekonania, a nawet zaczęli okazywać sympatję względem ćwiczeń dziesięciominutowych. Dzisiaj wszyscy nabrali zrozumienia dla tych dziesięciu minut i z zadowoleniem przeprowadzają je każdego dnia z powierzoną sobie młodzieżą.

Skaczą mali i starzy, wykonują przysiady i cały szereg innych ruchów ćwiczebnych, które jeszcze dwa lata temu były uważane za coś mało poważnego. Życie zmienia wszystko: z rzeczy zdawałoby się niemożliwych robi najzwyklejsze. Jestem przekonany, że przez wprowadzenie codziennych ćwiczeń cielesnych, chociażby w formie dziesięciominutowej, wywrzemy zdecydowanie dodatni wpływ na postępy w nauce i na dalszy rozwój idei wychowania fizycznego. Twórcom programu za ćwiczenia dziesięciominutowe należy się całkowite uznanie.

WITOLD RODZIEWICZ (Wilejka)

Klasa I.

Osnowa 5.

1. Ćwiczenie porządkowe: Zwrot do nauczyciela, rozsypka do ćwiczeń, ustawienie luźne.
2. Ćwiczenie kształtujące: Zbieranie grzybów (ruchy naśladowcze).
3. Zabawa ze śpiewem: Ustawmy się.
4. Zabawa na czworakach: Pieski na straży.
5. Ćwiczenie stosowane: Zrywanie jabłek z drzewa (ruchy naśladowcze na drabinkach).
6. Ćwiczenie równoważne: Przechodzenie wąskiej kładki (chód równoważny po nakreślonej linji).
7. Zabawa rzutna: Rzucanie woreczków z grochem (piłeczek) do siebie w dwójkach.
8. Zabawa bieżna: Lis.
9. Zabawa skoczna: Kto wyżej podskoczy.
10. Zabawa ze śpiewem: Konopki.

Osnowa 6.

1. Krótki szybki bieg w dwójkach.
2. Marsz z wydechem ustami, wdechem nosem.
3. Rozsypka.
4. Zabawa śnieżkami (krótko).
5. W rozsypce zabijanie rąk, tupanie nóżkami.
6. Lepienie bałwana pod kierunkiem nauczyciela (indywidualne rozgrzewanie zziębniętych rąk przez zabijanie).
7. Powrót biegiem do sali szkolnej.

Klasa II.

Osnowa 5.

1. Ćwiczenie porządkowe: Formowanie dwurzędu kolejno.
2. Zabawa ze śpiewem: Cygan.
3. Zabawa bieżna: Wilki i psy.
4. Zabawa rzutna: Bij, zabij.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Stanie na palcach z ramionami do boku (Strach na wróble).
6. Ćwiczenie stosowane: Wieszanie się małpek na gałęziach drzewa (ruchy naśladowcze na drabinkach).
7. Zabawa bieżna: Lis i gęsi.
8. Zabawa na czworakach: Żabki na ląd — żabki do wody.
9. Zabawa ze śpiewem: Marsz dzieci.

Osnowa 6.

1. Tam i z powrotem.
2. Odmiatanie śniegu.
3. W rozsypce zabijanie rąk, tupanie nóżkami.
4. Wożenie się na sankach.
5. Zabawa śnieżkami lub lepienie bałwana (indywidualne rozgrzewanie rąk przez zabijanie i nóg przez tupanie).

6. W dalszym ciągu wożenie się na sankach, pierwsze próby małych zjazdów i jazdy na łyżwach.
7. Powrót biegiem do sali szkolnej.

Klasa III.

O s n o w a 5.

1. Zabawa ze śpiewem: Kot i myszka.
2. Ćwiczenia kształtujące kończyn:
   a) Loty o długich i krótkich skrzydłach.
   b) Skoki wróbelków — poskoki w przysiadzie.
3. Zabawa bieżna: Kukułka.
4. Zabawa rzutna: Rzut piłki o ścianę.
5. Ćwiczenie koordynacyjne: Marmurki.
6. Zabawa bieżna: Król i jego dzieci.
7. Zabawa z mocowaniem się: Przeciąganie szeregów.
8. Zabawa skoczna: Zaczarowane koło.
9. Ćwiczenie stosowane: Wejście na drabinki i zejście.
10. Zabawa ze śpiewem: Cygan.

O s n o w a 6.

1. W rozsypce zabawa śnieżkami.
2. Na gwizdek: „Stój!" zabijanie rąk. Kto wyżej podskoczy?
3. Wożenie się sankami, zjazdy z niedużych pochyłości (bez wiraży, jazda na łyżwach przodem, ewentualnie lepienie bałwana (indywidualne rozgrzewanie się przez ruch).
4. Powrót biegiem do sali szkolnej.

Klasa IV.

O s n o w a 5.

1. Ćwiczenie porządkowe: Tworzenie kolumny czwórkowej w marszu.
2. Ćwiczenia kształtujące:
   a) Kończyn dolnych: Chód bociana i konika na zmianę.
   b) Kończyn górnych: Naśladowanie ramionami wahadłowego ruchu serca dzwonu — oba ramiona wprzód i wtył.
   c) Tułowia w płaszcz. strzałkowej: Sadzenie drzewek w siadzie klęcznym i prostowanie się.
   d) Tułowia w płaszczyźnie czołowej: Wahadło duże — skłony boczne w postawie rozkrocznej.
   e) Szyi: wprawo (wlewo) patrz!
3. Ćwiczenie koordynacyjne: Stójka bociana — z drugiem wytrzymaniem z oczyma zamkniętemi.
4. Ćwiczenie stosowane: Podskoki w miejscu obunóż z obrotami.
5. Ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: Heblowanie drzewa — skręty tułowia i skłony wprzód.
6. Zabawa ze śpiewem: Nawlekanie igły.
7. Zabawa bieżna: Trzeciak.
8. Gra rzutna: Wyścig piłek w szeregach, odmiana czwarta.
9. Gra bieżna: Berek ranny.
10. Marsz ze śpiewem: „Nie masz to wiary".

O s n o w a 6.

1. Czarny lud.
2. Odmiatanie śniegu.
3. Zabijanie rąk, podskoki w miejscu.
4. Zabawy na śniegu i lodzie: wożenie się na sankach, zjazdy na saneczkach z niedużych pochyłości (bez wiraży), wojna z użyciem śnieżek jako amunicji, jazda na łyżwach przodem i tyłem, ewentualnie pierwsze próby łatwych podejść i zjazdów na nartach.
5. Powrót do sali szkolnej po uprzedniem rozgrzaniu się na mrozie.

Klasa V.

O s n o w a 5.

I. Ćwiczenia wstępne.

1. Ćwiczenia porządkowe: Zbiórka w dwuszeregu. Tworzenie kolumny czwórkowej z dwuszeregu. Tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej przez rozstawienie z dwurzędu jedynek wlewo, dwójek wprawo.
2. Marsz ze śpiewem: „Albośmy to jacy tacy”.
3. Ćwiczenia kształtujące:
   a) Kończyn górnych i dolnych: Zmiana między przysiadem z chwytem bioder, a postawą stojącą ze skurczem ramion pionowym.
   b) Tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: Postawa stojąca zwarta, bezwładny opad tułowia wdół ze zwieszonemi ramionami i wyprost. Z leżenia przodem zrywanie się do postawy.
   c) Kończyn dolnych przygotowujące do skoków: Dwójkami nawprost z chwytem za ręce podskoki w przysiadzie.

II. Ćwiczenia główne.

1. Ćwiczenia kształtujące tułowia: Klęk rozkroczny, skłony boczne, ramiona w skurczu. W przysiadzie podpartym odejść nogami wtył do podporu leżąc przodem, powrót do przysiadu.
2. Ćwiczenie koordynacyjne bez przyrządów: Pochód między kręglami lub piłkami.
3. Ćwiczenie stosowane: Postawa zwieszona przodem, ramiona na wysokości barków, kolejne uginanie nóg.
4. Ćwiczenie koordynacyjne na przyrządach: Przejście po ławce bokiem krokiem przestawnym we wspięciu.
5. Ćwiczenia kształtujące:
   a) Tułowia trudniejsze: W klęczce ramiona w skurczu, wyprost ramion ze skrętem tułowia. W leżeniu tyłem ramiona wzdłuż ciała, powstanie do siadu bez pomocy rąk.
   b) Szyi: W klęku rozkrocznym ramiona do boku, odchylanie ramion wtył 2 razy — trzeci ze skłonem wtył głowy.
6. Gra bieżna: Wyścig z jajkiem.
7. Ćwiczenie kształtujące tułowia: W klęczce podpartej skręty tułowia z wymachem ramienia i skrętem głowy.
8. Zabawa rzutna: Narodowości.
9. Skoki: Z odbicia jednonóż przeskok przez ławkę bokiem.

III. Ćwiczenia końcowe.

1. Kończyn dolnych: Marsz z liczeniem i klaskaniem.
2. Pożegnanie.

Osnowa 6.

Wożenie się na saneczkach na terenie równym, zjazdy na saneczkach z łagodnych naturalnych pochyłości, swobodna jazda na łyżwach przodem i tyłem przekładanka przodem i tyłem, ewentualnie chody na nartach w terenie płaskim. W czasie ćwiczeń baczną zwracać uwagę na stan ciepłoty ciała dzieci, chronić od wypadków. Dzieci nie umiejące zachować się na mrozie uczyć indywidualnie „zabijania rąk" *), oraz rozgrzewania ciała przez ruch.

Klasa VI.

Osnowa 5.

I. Ćwiczenia wstępne:

1. Ćwiczenia porządkowe: Różne rodzaje zbiórek w marszu.
2. Marsz ze śpiewem: „Marsz lotników".
3. Ćwiczenia kształtujące kończyn: a) W siadzie klęcznym, ramiona lekko skrzyżowane, głowa pochylona, wyprost ramion bokiem wskos i skłon głowy wtył. b) Chód ze zmianą nogi co trzeci krok.
4. Ćwiczenia kształtujące tułowia: a) Z przysiadu klęczka obunóż i powrót do przysiadu. b) Postawa wykroczna, chwyt karku, skręt tułowia w kierunku nogi wykrocznej. c) Postawa stojąca rozkroczna jedna ręka na głowie, druga na biodrze, silne skłony boczne.
5. Ćwiczenie kształtujące kończyn dolnych jako przygotowanie do skoków: Podskoki zwarte i skok do przysiadu podpartego.

II. Ćwiczenia główne:

1. Ćwiczenia kształtujące tułowia: a) Postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince, skłon w stronę nogi ustalonej z chwytem ręką za kostkę. b) W siadzie płaskim ramiona skurczone w poziom, skręty tułowia z wyprostem ramienia.
2. Ćwiczenie koordynacyjne: W postawie lewonóż noga wtył, prawe ramię w górę i odwrotnie.
3. Ćwiczenie stosowane: Stojąc na szczeblu bokiem do drabiny chwyt jedną ręką szczebla na wysokości barków, uginanie i prostowanie ramienia.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: Przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z wymachem nóg wprzód i wtył.
5. Ćwiczenia kształtujące:
   a) Tułowia: 1) Siad klęczny i opad wtył z chwytem pięt. 2) W leżeniu przodem na przedramieniu wznos tułowia i powrót do leżenia.
   b) Szyi: Siad klęczny skurcz ramion w poziom rzuty do boku ze zwrotem głowy w lewo i w prawo.
6. Gra bieżna: Przewróć, postaw.
7. Ćwiczenia kształtujące tułowia: a) Stojąc w rozkroku lewa ręka na biodrze, prawe ramie wbok skręt tułowia z dotknięciem ręką prawą lewej stopy i odwrotnie (w miarę opanowania ruchu stopniować położenie pra-

*) inaczej t. zw. „rozgrzewka dorożkarska".

wej ręki — na barki, na kark, na głowę i wbok. b) Postawa rozkroczna wspięta jednonóż, skłon w stronę nogi wspiętej, ręka sunie wzdłuż nogi. druga złożona na głowie.

8. Zabawa rzutna: Podrywka rzucana.
9. Skoki: Zeskok z drabinek bez trzymania szczebla do półprzysiadu.

III. Ćwiczenia końcowe.

1. Kończyn dolnych: Chód przybijany piętą (palce — pięta).
2. Pożegnanie.

Osnowa 6.

Wożenie się na saneczkach w terenie równym, zjazdy z naturalnych łagodnych pochyłości (bez ostrych wiraży), swobodna jazda na łyżwach tyłem i przodem, przekładanka do wewnątrz i na zewnątrz, łuki, ewentualnie chody na nartach w terenie płaskim, zjazdy z niewysokich pochyłości, wojna śnieżkami, lepienie bałwana. W czasie ćwiczeń zwracać baczną uwagę na stan ciepłoty ciała dzieci, chronić od wypadków, dzieci nie umiejące zachować się na mrozie indywidualnie uczyć „zabijania rąk" oraz rozgrzewania ciała przez ruch.

Klasa VII.

Osnowa 5.

I. Ćwiczenia wstępne:

1. Ćwiczenia porządkowe: Musztra w zwartym oddziale.
2. Marsz ze śpiewem: „Marsz marynarzy".
3. Ćwiczenia kształtujące kończyn: Krótki marsz z rzutami ramion wprzód ze skurczu. Wykroki skośne ze wspięciem i rzutem ramion wbok ze skurczu poziomego.
4. Ćwiczenia kształtujące tułowia: a) W leżeniu przodem ramiona przed sobą dwukrotny akord o ziemię i wznos tułowia, ręce łukiem nad głową. b) W wypadzie ramiona w bok, skręty tułowia c) Rozkrok wspięty prawą nogą i skłon wprawo, ręce na biodra lub barki (trzy tempa).
5. Ćwiczenie kształtujące kończyn dolnych jako przygotowanie do skoków Z postawy rozkrocznej podskok do przysiadu i powrót do postawy rozkrocznej.

II. Ćwiczenia główne:

1. Ćwiczenia kształtujące tułowia: W siadzie płaskim kolejne unoszenie nóg w górę. Siad skulny rozkroczny z chwytem bioder lekkie opady w tył. W klęczce podpartej skręty tułowia z odmachem ramienia. W rozkroku, ręce splecione nad głową, silne skłony boczne, łokcie odchylone do tyłu.
2. Ćwiczenie koordynacyjne: W postawie jednonóż podskoki na sygnał z rzutem ramion w pion.
3. Ćwiczenie stosowane: Przodem do drabinki chwyt za szczebel na wysokości barków wstępowanie podskokami jednonóż.
4. Ćwiczenie koordynacyjne: W przysiadzie wspiętym walka o równowagę.
5. Ćwiczenie kształtujące szyi: W klęczce jednonóż ze skurczu poziomego z odmachem ramienia lewego zwrot głowy w lewo, z odmachem ramienia prawego zwrot głowy w prawo.
6. Ćwiczenia kształtujące tułowia: Z przysiadu podpartego wyprosty nóg

z chwytem przez współćwiczącego — ustalenie nóg na biodrach współćwiczącego. Siad skrzyżny skłon w dół z wyprostem ramion na ziemi.

7. Gra bieżna: Wyścig obwodowy.
8. Ćwiczenie kształtujące tułowia: Wypad w bok, ugiąć nogę i skłonić tułów wbok w stronę nogi ugiętej lub przeciwnej, ręce na biodra, lub jedna na biodrze, druga zakreśla kierunek skłonu.
9. Gra rzutna: Wyścig piłek w dwuszeregach.
10. Skoki: W podporze skoki kuczne na ławce.

III. Ćwiczenia końcowe.

1. Kończyn dolnych: Chód szybki długi (krok wydłużony).
2. Pożegnanie.

O s n o w a 6.

Wożenie się na saneczkach w terenie równym, zjazdy na saneczkach z łagodnych naturalnych pochyłości (bez ostrych wiraży), nauka wirażowania, swobodna jazda na łyżwach przodem i tyłem, przekładanka do wewnątrz i na zewnątrz, łuki, zabawa śnieżkami, lepienie bałwana, ewentualnie chody na nartach w terenie płaskim, zabawy narciarskie w zjeździe na wprost. Wskazaneby było jednostkom poważniejszym z pośród młodzieży i odpowiedzialnym powierzać opiekę nad poszczególnemi grupami kolegów i koleżanek uprawiających jedną z wyżej wymienionych gałęzi sportu zimowego, a nawet organizację ćwiczeń w grupach, samemu zaś czuwać nad całością.

K. KONIUSZEWSKI (Grodzisk Mazowiecki)

OPOWIADANO MI...

10. Na lekcji ćwiczeń cielesnych w klasie IV, liczącej 64 uczniów, urządza się wyścig piłek tak, że piłka górą i dołem na zmianę dochodzi do ostatniego. Ostatni biegnie do przodu, ustawia się i zaczyna dalej podawać. Wszystko w porządku, ale wyścig zorganizowano w dwu rzędach, a każdy rząd — to 32 uczniów. Strasznie to długo trwa i staje się nudne. Tak trzeba długo czekać na wynik gry. A może w szkole było tylko dwie piłki? Nie, było ich osiem.

11. W jednoklasówce, pracującej według warjantu c (brzydko brzmiący skrót: w. c.), jest tylko $^1/_2$ godziny tygodniowo do podziału między śpiew i ćwiczenia cielesne. Na dworze zimno, w klasie ciasno. Rób, co chcesz, a jeszcze w dodatku przyniosło licho instruktora w. f. Nauczycielka jednak wychodzi z trudności doskonale. W klasie (nb. dobrze przewietrzonej) wyucza piosenki, a potem wyprowadza dzieci do ogródka. Na rozgrzewkę trochę biegu w pomysłowym berku, gdzie każde z dzieci goni swoją parę, a potem do wyuczonej w klasie śpiewki, kilka dobrych ruchów kształtujących. Potem „rybacy na jezioro" i znowu śpiewka, potem trochę skoków wróbelków i skoków przez rów (wyrysowany na piasku). A potem marsz ze śpiewem do klasy. Siad poprawny w ławkach i wykończenie poznanej na początku piosenki.

Nawet specjalista, instruktor w. f., musiał przyznać że połówka godziny została wyzyskana należycie.

12. Nawet dobrze wyszkolona i wyćwiczona klasa może się łatwo skompromitować, jeśli nie wykona należycie marszu i zeskoku. Jeśli tylko klasa idzie ciężko, tupie, piętami uderza o podłogę, to już dowodzi wielkiego braku w wyćwiczeniu. Podobno tak się zdarzyło na jakiejś wzorowej lekcji, gdzie dobrze wyćwiczona klasa tak maszerowała, że szklana szyba wypadła z drzwi.

SKRZYNKA ZAPYTAŃ.

7. Kolega St. J. zapytuje, czy stawiać dwójkę z ćwiczeń cielesnych, bo przecież i tak nikt się tem nie przejmuje i dwójka taka nie ma zupełnie wpływu na ogólną ocenę ucznia. Pisaliśmy już raz na ten temat, proszę przejrzeć rocznik 1934/35 „W. F. w szkole". Sprawa stopnia za ćwiczenia cielesne nie jest dość wyraźnie postawiona: nie ustaliliśmy sobie, czy oceniamy stopień rozwoju, czy też postępy w tym rozwoju, dalej nie ustalone jest, czy chęć i zapał do ćwiczeń ma mieć jakiś wpływ na stopień; brak nam wreszcie dostatecznie jasnych i dla wszystkich zrozumiałych kryterjów, aby ocenić należycie zarówno stopień sprawności, jak i postęp. Oto przyczyny, które często ważą na niepoważnem ustosunkowywaniu się do „dwójki z gimnastyki". Radzimy Koledze ustalić dla siebie pewną linję postępowania i zdecydować się, co mianowicie Kolega ocenia, jakie kryterja mają stanowić o wyniku. Kwestje te należy jasno sformułować i podać do wiadomości pozostałych kolegów w gronie nauczycielskiem. Stopnie stawiać oględnie, ale postawionych bronić i nie pozwolić ich lekceważyć. W ten sposób uzyska Kolega honorowanie swych stopni, a jednocześnie niejednemu członkowi grona wyjaśni samą sprawę ćwiczeń cielesnych i wymagań, stawianych przez nie młodzieży.

8. Koleżanka J. W. zapytuje, czy do prowadzenia ćwiczeń 10-minutowych należy używać tylko dobrych uczniów i dlaczego słabsi mają być pozbawieni możności wyrabiania się na wodzów. Zupełnie słuszne postawienie sprawy. Przy prowadzeniu ćwiczeń 10-minutowych jednym z celów ubocznych jest także wyrabianie się przodowników. Pamiętać jednak należy o tem, że jest to cel uboczny, głównym zaś celem jest przeprowadzenie ćwiczeń i gdyby miała jakość prowadzenia zbyt silnie tracić, wtedy winniśmy zrezygnować z wyrabiania słabszych uczniów, a prowadzenie powierzać tylko lepszym. Słabsi niech czasami poprowadzą ćwiczenia wstępne na lekcjach, czasami tylko ćwiczenia 10-minutowe, a dopiero gdy już nabiorą wprawy, możemy im powierzać całkowicie ćwiczenia dziesięciominutowe, aby na nich dokończyli swego wyrobienia przodowniczego. Tak to słuszne z pewnego punktu widzenia postawienie sprawy, może nie być słuszne przy innem oświetleniu. Dopiero wszechstronne oświetlenie pozwoli nam na zajęcie właściwego stanowiska.

9. Kolega Rodziewicz. Za materjał dziękujemy. Część wyzyskaliśmy. Sprawę rozwiązania tych ćwiczeń na terenie okręgu wileńskiego prosimy opracować oddzielnie. Ankietę również. A może dałoby się ankietę rozszerzyć na pobliskie szkoły? Byłaby wtedy ciekawsza i cenniejsza.

10. Kol. Lach — Łocka. Za miłe słowa uznania redakcja dziękuje. Lekcję w ławkach, o którą Koleżanka prosi, podajemy w tekście numeru.

11. Kol. El. S. Zapytuje Koleżanka, jaka jest zasadnicza różnica między ćwiczeniami gimnastycznemi dziewcząt a chłopców. Wie Koleżanka, że w toku lekcyjnym uwzględniać trzeba więcej ćwiczeń rytmicznych, pląsów; że pamiętać trzeba o budowie dziewcząt i ich przeżyciach psychicznych w pewnych okresach życia. Wreszcie prosi Koleżanka o wskazanie odpowiedniego podręcznika. Ponieważ, jak przypuszczać należy z listu, jest Koleżanka właściwie zorjentowana w zasadniczej różnicy, nie pozostaje mi nic innego, jak tylko właśnie wskazanie podręcznika. Polecam gorąco podręcznik pod tytułem: „Gimnastyka kobiet" — Elli Björksten, część I zł. 7, cz. II zł. 10. Wydawnictwo Studjum W. F. przy Uniwersytecie w Krakowie. Przekład p. J. Mayówny.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Gąsiorowski H. Przewodnik po Beskidach Wschodnich. Tom I, cz. II. Gorgany. Z 2 mapami schematycznemi i 2 panoramami. Warszawa 1935. Ks.-Atl. Str. 240. 8⁰.

Dzieło H. Gąsiorowskiego stanowi pierwszorzędną pracę. Obecny tom poświęcony Gorganom posiada wszystkie zalety poprzednich. Jest to najlepszy przewodnik po Beskidach Wschodnich i zarazem wzór układania przewodników. Odda on wielkie usługi narówno turystom pieszym, jak i narciarzom.

Rychliński J. B. Przygody Krzysztofa Arciszewskiego. Warszawa 1935. Ks.-Atl.

W naszej ubogiej jeszcze literaturze marynistycznej książka Rychlińskiego jest zjawiskiem doniosłem, tembardziej, że autor opracował rzecz niezwykle ciekawą i w pięknej formie ją podał. Dzieje „Krzysztofa z Arciszewa Arciszewskiego — Admirała i Wodza Holendrów w Brazylji, Starszego nad Armatą Koronną za Władysława IV i Jana Kazimierza" warto przeczytać.

Övelsesreglement for Dansk Gymnastik-Forbund (Regulamin ćwiczeń Duńskiego Związku Gimnastycznego) Kopenhaga 1935.

W celu ujednostajnienia terminologji oraz metody wykonywania ćwiczeń w zakresie gimnastyki sportowej, Duński Związek Gimnastyczny powołał komisję, której rezultatem prac było opublikowanie niniejszego regulaminu. Zawiera on następujące działy: skoki, ćwiczenia zręcznościowe (akrobatykę parterową), ćwiczenia na poręczach, ćwiczenia na drążku oraz ćwiczenia na kółkach.
Każdy z działów podaje ogólne uwagi, dotyczące cech i odmian danego rodzaju ćwiczeń oraz zawiera nader udatne opisy i sposoby wykonywania poszczególnych ćwiczeń, które są ponadto ilustrowane bardzo wyraźnemi schematycznemi rycinami. Książka może znaleźć duże zastosowanie wśród instruktorów stowarzyszeń gimnastycznych, nawet nie władających językiem duńskim. Niemało też cennego materjału znajdą w niej nauczyciele dla chłopców głównie na poziomie licealnym.
We wstępie do książki tej zamieszczone zostały opinje wybitnych znawców dziedziny, z których to pozwolę sobie zacytować opinję profesora d-ra J. Lindharda, dyrektora Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze: „Cieszy mnie niezmiernie możność wypowiedzenia, że ten podręcznik gimnastyki sportowej, jaki wydaje Duński Związek Gimnastyczny, według mego zdania czyni zadość wszystkim zasadniczym wymaganiom, stawianym takiej książce. Zilustrowanie jej ponadto wyśmienitemi instruktywnemi figurami czyni ją nieocenionym środkiem pomocniczym w rękach nauczyciela. Dzięki popularnemu ujęciu dla młodszych nauczycieli i instruktorów będzie ona niezastąpiona".

D. R.

K R O N I K A

Z PRAC MINISTERSTWA W. R. I O. P.

W dniach 5, 6 i 7 grudnia r. b. obradował w Ministerstwie doroczny zjazd okręgowych wizytatorów i instruktorów w. f. Oprócz wszystkich, pracujących obecnie wizytatorów i instruktorów w. f. ze wszystkich okręgów szkolnych, w obradach zjazdu brali udział przedstawiciele wydziałów szkół powszechnych, szkół średnich i szkół zawodowych w Ministerstwie, przedstawiciele P. U. W. F. i C. I. W. F. Zjazd obradował pod przewodnictwem naczelnika wydziału w. f. i higj. szk. w Ministerstwie, p. J. Błońskiego.

Otworzył zjazd i powitał w imieniu Ministerstwa, dyrektor departamentu p. A. Kawałkowski, wyrażając duże zainteresowanie pracami zjazdu, a szczególnie sprawą sportu młodzieży szkolnej.

Zjazd, jak zwykle, miał charakter opinjodawczy i żadnych uchwał podjąć nie mógł, opinje jednak, jako wyrażone przez najbardziej do tego powołane grono czołowych fachowców w tej dziedzinie pracy, będą niewątpliwie wzięte pod uwagę w pracach Ministerstwa. Przytaczamy je przeto dla wiadomości wszystkich zainteresowanych sprawą w. f.

1. Ze sprawozdań o rocznej pracy okręgowych instruktorów wynika, że sprawa realizacji nowych programów posuwa się stale naprzód. W chwili obecnej dużą trudność sprawia jeszcze należyte organizowanie ćwiczeń dziesięciominutowych. Po długiej i bardzo ożywionej dyskusji, w czasie której dały się słyszeć skrajne głosy, domagające się całkowitego skreślenia ćwiczeń dziesięciominutowych w gimnazjach ogólnokształcących, ustalono opinję, że sprawa ta jest jeszcze zbyt nowa, aby można było w stosunku do niej zająć jakieś zdecydowane stanowisko. Trzeba jeszcze przeczekać pewien czas, aż nauczycielstwo z praktyki swej wyniesie dokładniejsze opinje. Gdyby natomiast można było przywrócić trzecią godzinę ćwiczeń cielesnych tygodniowo, to wtedy można byłoby bez szkody dla młodzieży ćwiczenia dziesięciominutowe skreślić. W szkołach powszechnych, zwłaszcza niższych stopni organizacyjnych, gdzie wymiar czasu w najlepszych wypadkach nigdy nie przekroczy jednej godziny tygodniowo, należy uczynić duży wysiłek, aby ćwiczenia dziesięciominutowe nietylko utrzymać, ale ich jakość podnieść możliwie wysoko.

W tej sprawie Ministerstwo zapowiedziało specjalną ankietę.

2. Z tychże sprawozdań o pracy, a także z obserwacyj wynika, że ogromna część nauczycieli i nauczycielek, zupełnie nie jest przygotowana do realizowania nowego programu ćwiczeń cielesnych. Praca więc w kierunku doszkolenia nauczycielstwa musi być i nadal prowadzona. Zarówno bezpośrednia praca instruktorów w. f., jak i kursy w. f. winny być utrzymane. Natomiast co do samego doszkalania wyniesiono znamienną opinję, że kursy winny być raczej dla wychowywania fizycznego nauczycieli, a nie dla podawania możliwie wielkiej sumy wiadomości metodycznych. Niech nauczyciel w przyjemny sposób odczuje dobre skutki w. f. na sobie, a niewątpliwie stanie się gorliwym zwolennikiem i propagatorem w. f. wśród młodzieży. Podniesiono tu, między innemi, dodatnie skutki organizowanych przez Z. N. P. wczasów nauczycielskich.

3. Niezmiernie żywą i szczegółową dyskusję wywołała sprawa sportu młodzieży szkolnej. Sprawa ta wielkim głosem domaga się załatwienia, gdyż stan obec-

ny, stan zakłamania, chowania głowy w piasek, jest stanem fatalnie odbijającym się na pracach wychowawczych. Wydaje się, że jedynie brak możliwości sfinansowania całej akcji powstrzymuje Ministerstwo od radykalnego załatwienia tej bolesnej, a także i cuchnącej rany na ciele młodzieży szkolnej. Odgrodzenie młodzieży od sportu klubowego, a nie stworzenie sportu szkolnego; kultywowanie współzawodnictwa, a zamknięcie dlań upustu; zakaz należenia młodzieży do klubów, a tolerowanie przekraczania tego zakazu — wszystko to stwarza atmosferę gwałtem domagającą się wentylacji i odświeżenia.

Zjazd po całodziennych obradach ustalił opinję, że szkoła dzisiejsza całkowicie spełnia swe zadania wychowawcze w stosunku do sportowania młodzieży; że zarówno przygotowanie nauczycieli, jak i coraz lepsze wyposażenie materjalne szkół pozwala na sportowanie w należytym stopniu; jedynie zbyt liczne grupy na zajęciach popołudniowych młodzieży stanowią pewną przeszkodę. Natomiast w dzisiejszym stanie rzeczy szkoła nie znalazła upustu dla wyżycia się sportowego tej młodzieży, której nie wystarcza sportowanie, ale która pragnie walki sportowej, wyników, rekordów, mistrzostw. Młodzieży takiej niema zbyt wiele, przy konsekwentnem działaniu liczby dzisiejsze może możnaby zmniejszyć; dzisiaj jednak młodzież ta, nie znajdując pola w szkole, ucieka do klubów sportowych i rezultat jest taki, że nagrodę Pana Ministra W. R. i O. P. otrzymuje w zawodach okręgowych uczennica gimnazjalna, pokryjomu należąca do klubu sportowego (obrazek ze Śląska!).

Zjazd stanowczo opowiada się za takiem zorganizowaniem życia sportowego młodzieży, aby cała młodzież znalazła upust dla swoich dążeń. Organizacja szkolnych i międzyszkolnych klubów sportowych z całym aparatem zawodów i mistrzostw, dostosowanych zarówno do potrzeb jak i możliwości młodzieży, może ten postulat znakomicie spełnić. Ponieważ zaś nie może się to zamknąć w godzinach pracy obowiązkowej nauczyciela, bo w grupie 90 uczniów na boisku trudno się zająć poszczególnemi, a zwłaszcza wybitnemi jednostkami, przeto zjazd opowiada się za koniecznością wynalezienia funduszów na zorganizowanie tej akcji.

4. W sprawie ogłoszonego przez Radę Naukową W. F. miernika sprawności cielesnej zjazd wyraził opinję, że o ile niewątpliwie stanie się on niezmiernie ważnym przyczynkiem do kontroli rozwoju cielesnego i metod pracy, o tyle nie może w dzisiejszej postaci być podstawą do oceny sprawności cielesnej poszczególnych jednostek. Natomiast jest nader pożądane sprawdzanie miernika na młodzieży szkolnej w danym wieku, co może posłużyć jako materjał do dalszych prac Rady Naukowej.

5. W sprawie prawideł gier sportowych zjazd uważa, że należałoby powołać komisję, któraby ustaliła prawidła jednakowe dla zawodników klubowych i młodzieży szkolnej z tem, że dla młodzieży w pewnym wieku byłyby stosowane pewne ułatwienia, jak np. dłuższe przerwy w grze, mniejsze boiska, krótszy czas gry i t. p.

Ponadto omówiono sprawę programów ćwiczeń cielesnych w nowem szkolnictwie zawodowem; wycieczek nadmorskich i morskich młodzieży szkolnej i cały szereg spraw mniejszej wagi.

Trzydniowe obrady naszych czołowych fachowców-praktyków i opinje ustalone przez nich dały niewątpliwie Ministerstwu dużo materjału, który posłuży do prac normatywnych i organizacyjnych.

M. K.

ZAWODY STRZELECKIE.

IV Doroczne Międzyszkolne i Nauczycielskie Zawody Strzeleckie odbyły się dn. 8.XII.35 r. pod protektoratem Ministra W. R. i O. P. i IV-te Doroczne Międzyszkolne Uczniowskie Zawody Strzeleckie dnia 30.XI i 1.XII.35 r. pod protektoratem kuratora Okręgu Szkolnego Warszawskiego.

W zawodach uczniowskich udział wzięło 57 zespołów szkolnych. Nagrodę przechodnią Kuratora O. S. w konk. głównej zdobył zespół uczniowski gimn. Państw. im. Staszica 460/500; indywidualnie w tej konkurencji I miejsce Wereszczyński Włodzimierz 99/100.

W konkurencji w maskach gazowych I miejsce i nagrodę przechodnią komendanta Okręgu Warszaw. Zw. Strzel. zdobył zespół gimn. Kreczmara 283/300. II miejsce i nagrodę przechodnią Prezesa Związku Dyrektorów Szkół Prywatnych i Samorządowych zdobył zespół gimn. Zamoyskiego 278/300. Indywidualnie I miejsce w tej konkurencji zdobył Kępiński Tomasz 97/100.

W konkurencji I klas gimnazjalnych I miejsce i nagrodę przechodnią Nauczycielskiego Klubu Strzeleckiego zdobył po raz 3-ci na własność zespół gimn. Zamoyskiego 282/300. II miejsce i nagrodę przechodnią Z. H. P. zdobył zespół gimn. Collegjum 276/300. Indywidualnie I m. Materski Eugen. 96/100.

W konkurencji Żeńskich Szkół Średnich Nagrodę przechodnią Kobiecego Klubu Strzeleckiego zdobył zespół uczenic gimn. im. Żmichowskiej 443/500. Indywidualnie I miejsce zdobyła Andrzejnatówna Marja 93/100.

W konkurencji B. Z. K. G. (trzy postawy). Mistrzostwo zespołowe na rok 1935/36 zdobył zespół nauczycielski gimn. im. Mickiewicza 758/900. Nagrodę przechodnią zespołową Ministra W. R. i O. P. za postawę stojącą — zespół gimn. Mickiewicza 249/300. Nagrodę przechodnią Dyr. P. U. F. zespół gimn. Collegium 249/300 za postawę klęczącą, oraz nagrodę przechodnią Zarządu Gł. Z. S. zespół gimn. Collegium 274/300 za parter leżący. Indywidualnie I miejsce i nagrodę przechodnią Ministra D-r R. Góreckiego zdobył Dyr. E. Korb za sumy pkt. 274/300.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA